# 取扱説明書

リニアエクササイザー

**SOT-100**

- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
  正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
- 「取扱説明書」は
  - ・１部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。
  - ・１部を保存用として、大切に保管してください。

06-011④L1

## もくじ



## 用途

本製品は従来のサンディングトレーニングを重錘による負荷抵抗を用いることで､筋力強化や随意性向上などのトレーニング評価を行うためのものです。

## 特長

- 使用者の体格や運動レベルに応じて負荷やサンディングレール高さと傾斜角度を調節できます。
- トレーニング時間、回数、ピッチ音の設定やトレーニング結果の表示ができ、モチベーションを高めたトレーニングに役立ちます。

# ※安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、各注意事項をよくお読みのうえ、必ずお守りください。

注意事項を次のように区分しています。

⚠危険 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠警告 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠注意 ・・・ 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

**絵表示の意味**

**禁　止：してはいけない「禁止」内容のものです。**

**強　制：必ず実行していただく「指示」内容のものです。**

## 設置

### ⚠警告

**本製品は必ず水平な場所に設置する**

不安定な場所では本体の転倒等の恐れがあります。

### ⚠注意

**全てのアジャスターが床に着き、安定していることを確認**

安定していないと本体が傾き、けがや破損の恐れがあります。

**ロックナットが締まっていることを確認**

しっかり締まっていないとアジャスターが縮んで傾く恐れがあります。

## 使用上の注意

### ⚠注意

**測定表示コントローラー、プリンターはそれぞれ専用の AC アダプタを使用**

他のアダプタと間違えて使用すると、故障の原因となります。

## 運動前及び運動中

### 警告

**運動中は絶対に重り調節ピンを操作しない**

運動中にピンが外れると、重錘が落下し思わぬけがをする恐れがあります。

**運動中は可動部に手足を近づけない**

可動部に挟まれて思わぬけがをする恐れがあります。

**運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う**

他の人が機器に接近した場合は、安全を確認してから使用してください。運動中のレール等が周囲の人や障害物に接触すると、けがをしたり機器が破損する恐れがあります。

### 注意

**無理な姿勢での運動は行わない**

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

**床に障害ないことを十分に確認**

床に障害物等が転がっていないことを十分に確認してから機器へのトランスファーを行ってください。

**運動の前に各調節部の固定が確実であることを確認**

不完全なままで運動すると、調節部が急に動いて、思わぬけがをする恐れがあります。

**過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない**

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

**運動は安全な靴や運動向きの服装で行う**

服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。

**運動はゆっくりと行う**

早く動かすと関節可動域を超え、けがをする恐れがあります。

# 各部の調節・設定

## ⚠ 注意

**レールの高さ調節の際は、周囲に人や障害物がないことを確認**

上部フレーム全体が昇降するので注意してください。

**レール高さ調節の際は、必ず高さ調節ハンドルを持ってから昇降ペダルを踏む**

ハンドルを持たないでペダルを踏むと、レールが落下し、けがをする恐れがあります。

**ハンドルの固定は、緩まない程度に手で締め付ける**

トレーニング中に外れてしまうと、思わぬけがをする恐れがあります。また、ハンドルに力をかけ過ぎると破損の恐れがあります。

**始点の調節後は、固定が確実であることを確認**

始点調節ストッパーの固定が不完全でトレーニングを行うと、始点位置が動き、思わぬけがをする恐れがあります。

**レール角度調節の際は、必ずレール角度ハンドルを持ってからロックレバーを緩める**

ハンドルを持たないでレバーを緩めると、レールが落下し、けがをする恐れがあります。

**レール角度調節の際は、挟み込みに注意**

レールと本体の間に手や脚を挟むと、思わぬけがをする恐れがあります。

**レールの角度調節後は、固定が確実であることを確認**

レール角度ロックレバーの固定が不完全でトレーニングを行うと、レール角度が急に変わり、思わぬけがをする恐れがあります。

**負荷の調節後は、固定が確実であることを確認**

重り調節ピンがきちんと差し込まれていなかったり、ゴムキャップが下方向を向いていないなど固定が不完全でトレーニングを行うと、重錘が外れて急激に抵抗が変化し、思わぬけがをする恐れがあります。

# ✲ご使用になる前に

ご使用前に本製品について P.20 の**始業点検項目**にもとづき、始業点検を実施してください。またこれ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、電源を切って最寄りの営業所にご連絡ください。

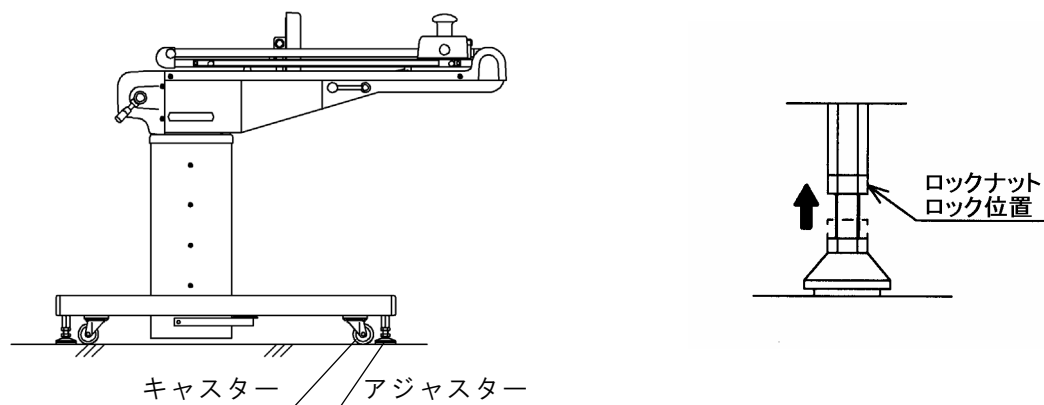
破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

## 環境について

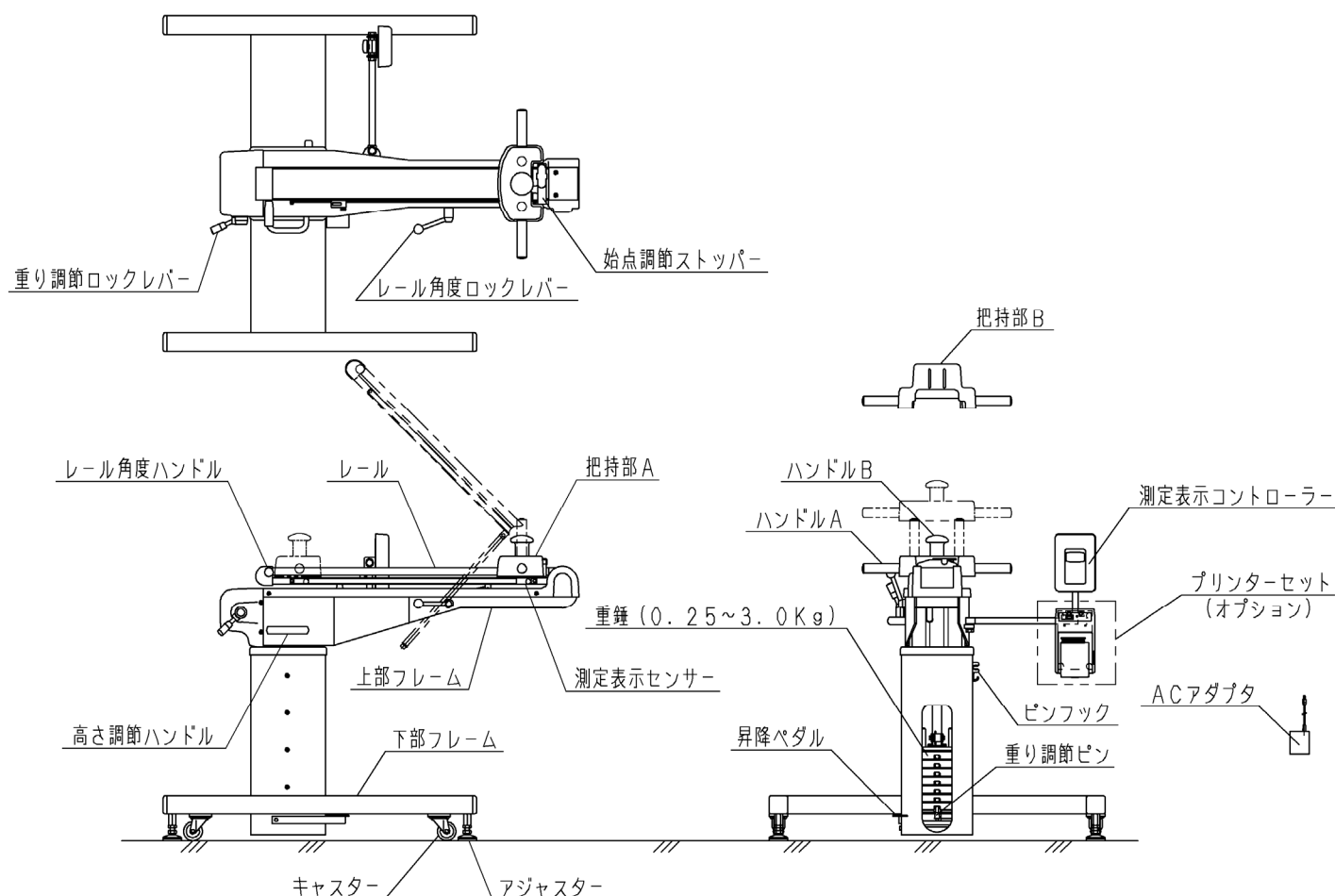
下記のような場所での使用及び保管は避けてください。

- 室外及び直射日光のあたるところ。
- 水平でない床面や段差の有る不安定なところ。
- 周囲温度が 10℃～35℃の範囲を超えるところ。
- 湿気、ほこりの多いところ。
- 振動、衝撃の多いところ。

## 設置について

① 4 か所のアジャスターについているロックナットを緩めます。
② アジャスターを 10 ㎜ぐらい縮めると、4 か所のキャスターが接地します。
③ 設置したい場所に移動します。
④ キャスターが床から 2 ㎜ぐらい浮くように、アジャスターを伸ばします。
⑤ すべてのアジャスターが床に着いて、安定するように調節します。
⑥ すべてのロックナットをしっかり締めます。

**⚠注意　・全てのアジャスターが床に着き、安定していることを確認**
**・ロックナットが締まっていることを確認**

# ❊各部の名称

**リニアエクササイザー　ＳＯＴ－１００**

## 構成

- 本体　・・・・１
- ＡＣアダプタ　・・・・１

＜付属品＞

- 測定表示コントローラー　・・・・１
- コントローラー用ＡＣアダプタ　・・・・１
- 把持部Ａ（ハンドルＡ・・・2，ハンドルＢ・・・2）　・・・・１
- 把持部Ｂ（ハンドルＡ・・・2）　・・・・１

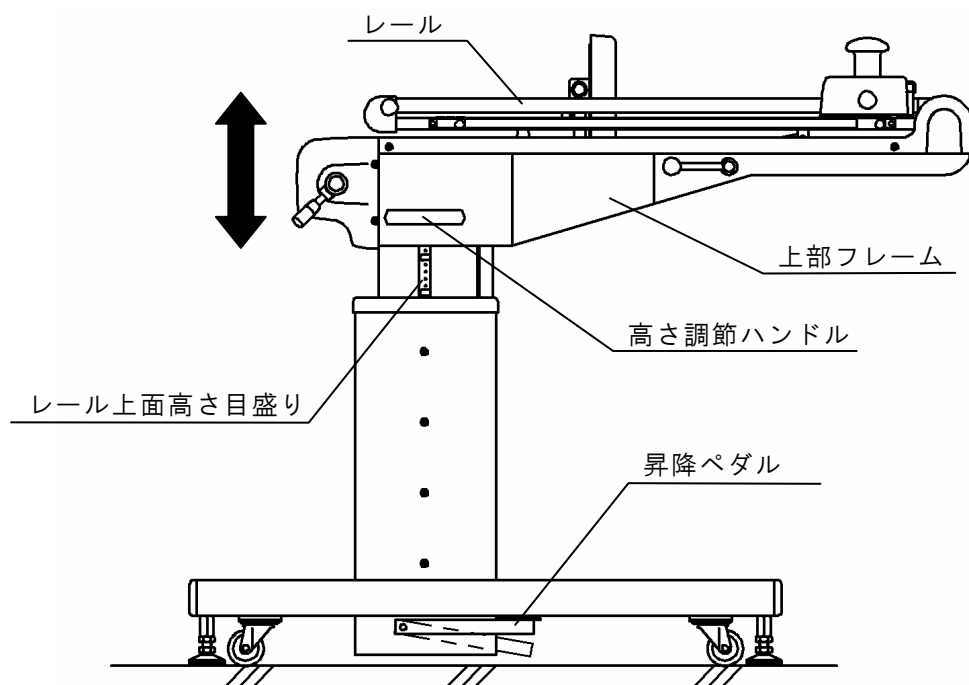
＜オプション＞

- プリンターセット　・・・・ＳＯＴ－１０１

# ❊操作方法

## レール高さの調節について

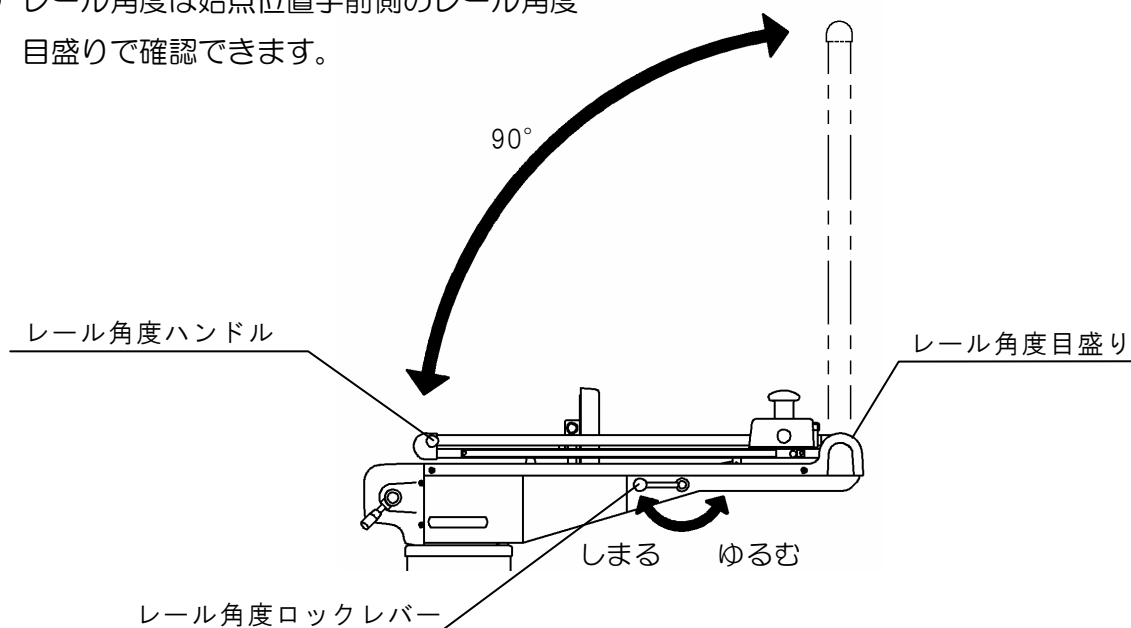
レール高さは、最下位から 148 ㎜の範囲で無段階に調節できます。

① 高さ調節ハンドルを握ります。
② 昇降ペダルを足で踏んだまま、上部フレームを昇降させます。
③ 昇降ペダルから足を放すと固定されます。
④ レール上面高さは、高さ調節ハンドル下部の目盛りで確認できます。

**⚠注意 ・周囲に人や障害物が無いか確認**
**・高さ調節ハンドルを持ってから昇降ペダルを踏む**

## レール角度の調節について

レール角度は 0～90°の範囲で無段階に調節できます。

① レール角度ハンドルを片手で持ちます。
② レール角度ロックレバーを反時計回りに緩めます。
③ レールの角度を調節します。
④ レバーを時計回りに締めてレールを固定します。
⑤ ハンドルを動かして、レールが固定されていることを確認します。
⑥ レール角度は始点位置手前側のレール角度目盛りで確認できます。

90°
レール角度ハンドル
レール角度目盛り
しまる　ゆるむ
レール角度ロックレバー

⚠ **注意　・必ずレール角度ハンドルを持ってからロックレバーを緩める**
**・調節の際は挟み込みに注意**
**・調節後は、レールが確実に固定されていることを確認**

### レール角度ロックレバーの向き

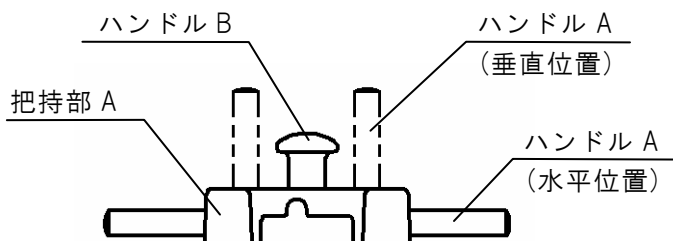
レールは固定したまま、レバーの向き(角度)を自由に変えることができます。使い易い向きにしたり、邪魔にならない向きに収納することができます。

① レバーを引いたまま、操作しやすい向き・収納したい向きにレバーを回します。
② レバーから手を放せば、内部のスプリングの力でレバーが元の位置に戻り、レバーの向きが固定されます。

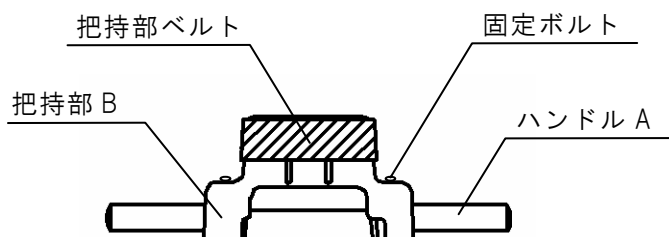
## 把持部について

把持部ＡまたはＢを取り付け、両手または片手で水平，垂直，傾斜台が使用できます。

### 把持部Ａの取り付け

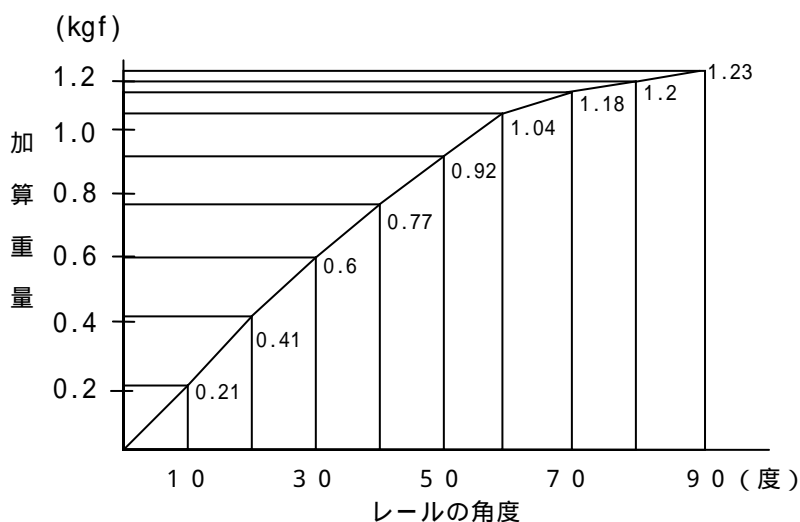
把持部Ａのカバーを取り付け、ハンドルＡとＢをねじ込みます。

### 把持部Ｂの取り付け

① 把持部Ｂのカバーを取り付け、ハンドルＡをねじ込みます。

② 固定ボルト２か所を手で締めて固定します。

**⚠注意　ハンドルの固定は、緩まない程度に手で締め付ける**

---

**参考** 実際の負荷重量について

レール角度が水平以外の状態では把持部の自重が負荷として働きます。従って、実際の負荷重量は、重錘の重量＋下表でレール角度より求めた加算重量となります。

（例）

重錘の重量２kg、角度 30°の場合

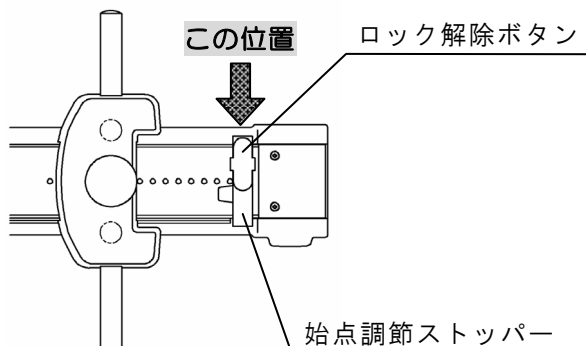
表より、加算重量：0.6kgf

従って、実際の負荷荷重：

２kgf＋0.6kgf＝2.6kgf

## 負荷の調節について

重り調節ピンを差し込んで、0.25～3.0 kgの範囲で 7 段階に調節できます。

① 始点調節ストッパーがいちばん手前の位置(下図)にあることを確認します。

●いちばん手前の位置にないときは･･･

A. レールの角度を水平にします。

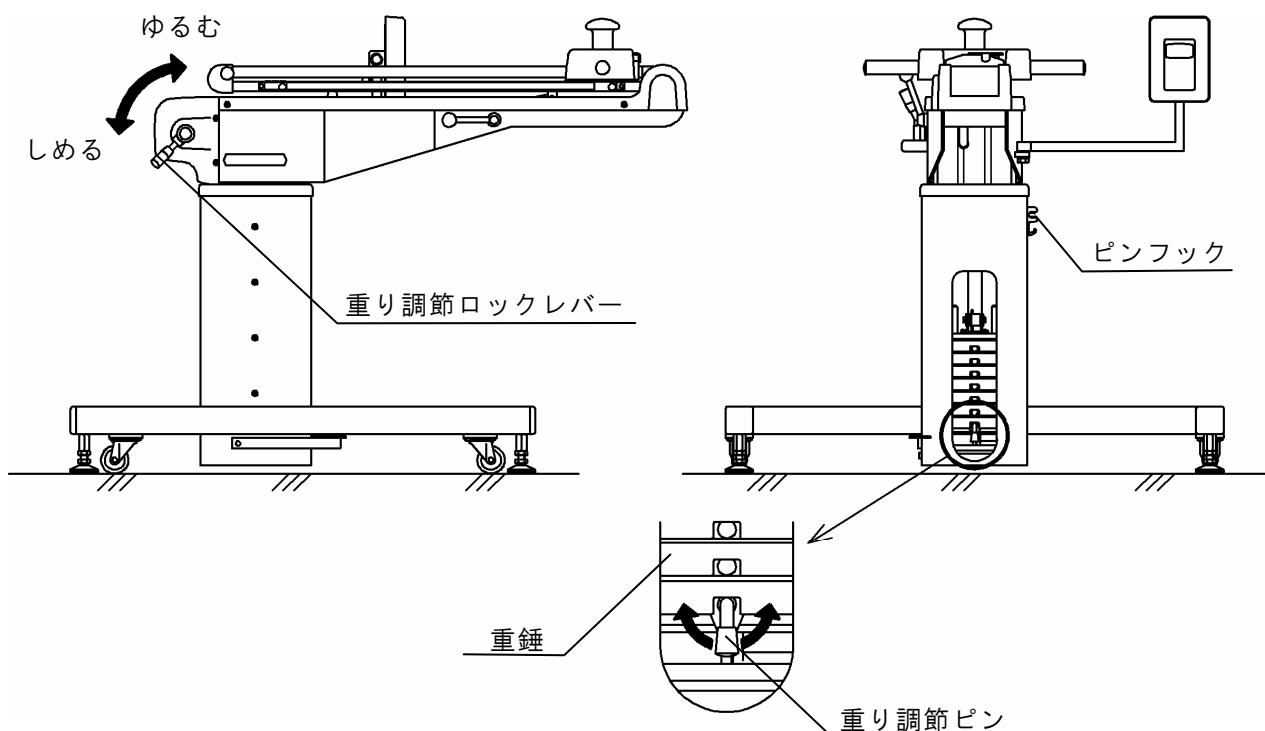
B. ロック解除ボタンを押しながら、始点調節ストッパーをいちばん手前の位置にスライドさせ、ボタンを放してロックします。

C. ストッパーを少し動かして、レール上部の穴に固定されていることを確認します。

② 重り調節ロックレバーを時計回りに回して緩めます。

③ 重り調節ピンを右または左に 90°回し、重錘から引き抜きます。

④ 引き抜いたピンを任意の位置に差し込みます。

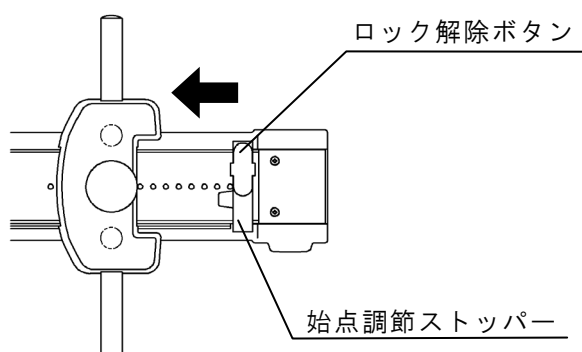
⑤ レバーを半時計回りに回して締めます。

**注意　調節後は、重り調節ピンが確実に差し込まれていること、ゴムキャップが下方向に向いていることを確認**

**参考**

重錘を使用しない場合は重り調節ピンを抜いてピンフックに差して保管してください。

## 始点の調節について

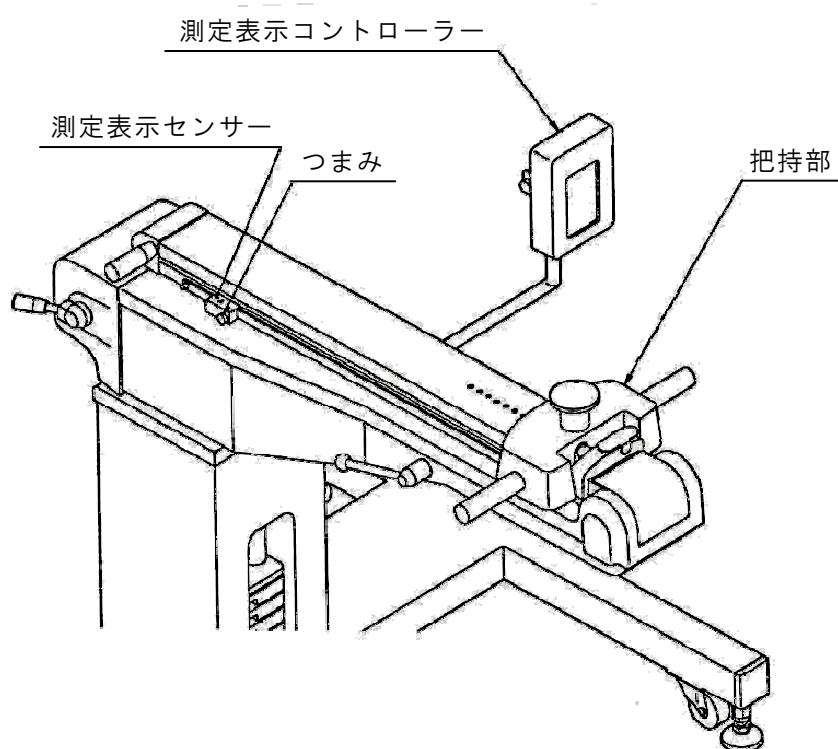
始点調節ストッパーで始点位置を調節することにより、ストローク範囲を設定できます。

① レールの角度を水平にします。
② 重錘を0.25kgに設定します。
③ ロック解除ボタンを押しながら、始点調節ストッパーを任意の位置にスライドさせ、ボタンを放してロックします。
④ ストッパーを少し動かして、レール上部の穴に固定されていることを確認します。

**⚠注意　調節後は始点調節ストッパーが確実に固定されていることを確認**

## 測定表示センサーについて

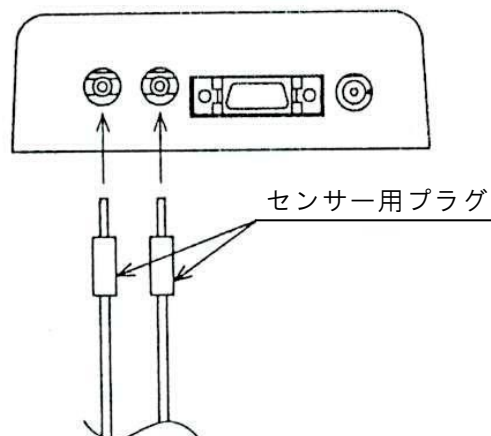
始点と目標ストローク位置の２か所に設置してトレーニング回数をカウントします。

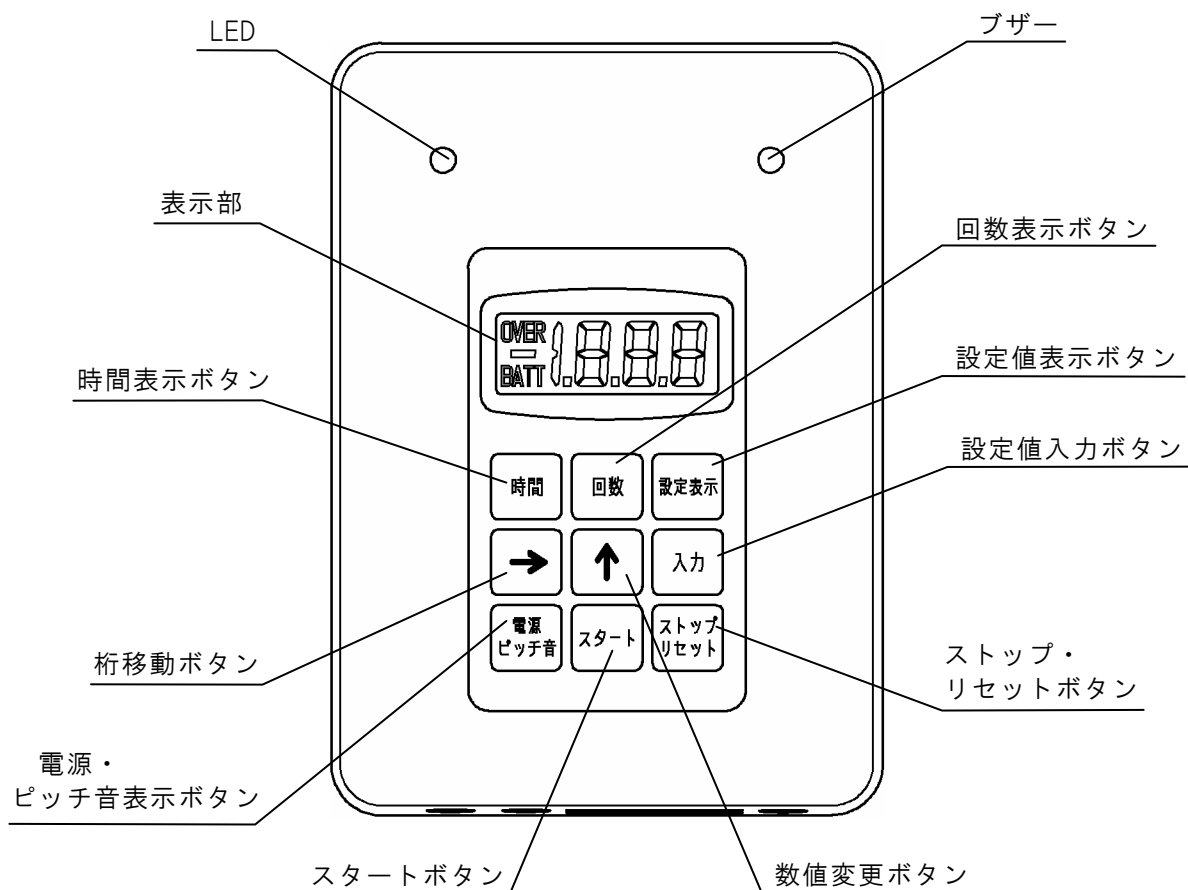
### 調節

① 測定表示センサーのつまみを緩めます。
② 把持部を始点にスライドします。
③ 水平位置にしたハンドルＡの真下にセンサーの△印を合わせます。
④ つまみを締めて設置します。
⑤ 同様にして目標ストローク位置にも設置します。

**ご注意**

両方のセンサーをクリアしないと回数カウントされません。設置位置に注意してください。

### 接続

測定表示コントローラー底面のコネクタにセンサー用プラグ２か所を差し込みます。

## 測定表示コントローラーについて

トレーニング回数と時間の目標値を設定し、どちらかが設定値に達すると終了します。また、トレーニング中の指標となるピッチ音や回数カウントするごとにブザー音を選択できます。

## 設定範囲と初期値

| | 設定範囲 | | 測定初期値 | 設定初期値 |
|---|---|---|---|---|
| 時間 | 1～999 秒(16 分 39 秒) | | □000 | □999 |
| 回数 | 1～999 回 | | 000 | 999 |
| ピッチ音 | P00 | ピッチ音なし | | P00 |
| | P10 | 1 分間に 10 回（1 回／6 秒） | | |
| | P20 | 1 分間に 20 回（1 回／3 秒） | | |
| | P30 | 1 分間に 30 回（1 回／2 秒） | | |
| | P60 | 1 分間に 60 回（1 回／1 秒） | | |
| | SSS | 回数をカウントごとにブザー音 | | |

**参考**

- スタート を押すと、時間と回数の測定値はリセット後にカウントされます。
- 電源が切れると、すべての設定値と測定値はリセットされます。
- ピッチ音、ブザー音と同期して LED が発光します。

## 表示

点灯は 000 、点滅は □000 で表しています。

| | 表示例 | 備考 |
|---|---|---|
| 時間 | □000 | 数値の前の「 □ 」が常に点滅します。 |
| 回数 | 000 | 数値の前の「 □ 」はありません。 |
| 数値変更可能な桁 | 050 | 変更可能な桁のみ点灯し、以外は点滅します。 |

## 基本操作

| | 操作 | 表示例 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 電源を入れます。 | 電源 ピッチ音 | 000 | 回数の測定値を表示します。 |
| 回数を設定、変更します。 | 入力 | 999 | 設定値入力モードにします。 |
| | 回数 | 999 | → ボタンで変更する桁に移動します。<br>↑ ボタンで数値を変更します。 |
| | 入力 | 035 | 回数を決定します。 |
| 時間を設定、変更します。 | 入力 | 035 | 設定値入力モードにします。 |
| | 時間 | 999 | → ボタンで変更する桁に移動します。<br>↑ ボタンで数値を変更します。 |
| | 入力 | 070 | 時間を決定します。 |
| ピッチ音を設定、変更します。 | 入力 | 070 | 設定値入力モードにします。 |
| | 電源 ピッチ音 | P00 | ↑ ボタンでピッチ音を選択します。 |
| | 入力 | P20 | ピッチ音を決定します。 |
| トレーニングを開始します。 | スタート | 000 | 時間または回数の測定値を表示します。 |
| 測定値の表示を選択します。 | 時間<br>または<br>回数 | 020<br>または<br>005 | |

**ご注意**

入力 を押した後には スタート または 入力 しか操作できません。

## トレーニング終了

| | 操作 | 表示例 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 時間が設定値に達して終了 | 時間 | OVER 070 | 「OVER」が点灯 |
| | 回数 | OVER 012 | 「OVER」が点滅して、設定時間の測定回数を表示 |
| 回数が設定値に達して終了 | 回数 | OVER 035 | 「OVER」が点灯 |
| | 時間 | OVER 148 | 「OVER」が点滅して、設定回数の測定時間を表示 |
| 電源を切る | 5分間ボタン操作がないと自動的に電源が切れます。<br>（測定値、設定値はリセットされます） | | |

## 一時停止・トレーニング中止

| | 操作 | 表示例 | 備考 |
|---|---|---|---|
| トレーニング中に一時停止します。 | ストップ リセット | 029 | トレーニング継続は スタート<br>トレーニング中止は ストップ リセット<br>測定値はリセットされます。 |

## 設定値の確認

### トレーニング前・後

| | 操作 | 表示例 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 設定値表示モードにします。 | 設定表示 | 070 | 時間または回数の設定値を表示します。 |
| 時間設定値を表示します。 | 時間 | 070 | 設定表示 を押すごとに設定値と測定値が交互に表示されます。（測定値は 000 または OVER と表示） |
| 回数設定値を表示します。 | 回数 | 035 | |
| ピッチ音設定値を表示します。 | 電源 ピッチ音 | P20 | |
| 表示確認後は | スタート<br>または<br>入力 | 000<br>または<br>P20 | トレーニングを開始します。<br>または<br>設定値の変更をします。<br>（それ以外の操作はできません） |

### トレーニング中

| | 操作 | 表示例 | 備考 |
|---|---|---|---|
| トレーニングを一時停止します。 | ストップ リセット | 026 | |
| 設定値表示モードにします。 | 設定表示 | 035 | 時間または回数の設定値を表示します。 |
| 時間設定値を表示します。 | 時間 | 070 | 設定表示 を押すごとに設定値と測定値が交互に表示されます。（測定値は数値が点滅表示） |
| 回数設定値を表示します。 | 回数 | 035 | |
| ピッチ音設定値を表示します。 | 電源 ピッチ音 | P20 | |
| 表示確認後は | スタート | 026 | トレーニングを開始します。<br>（それ以外の操作はできません） |

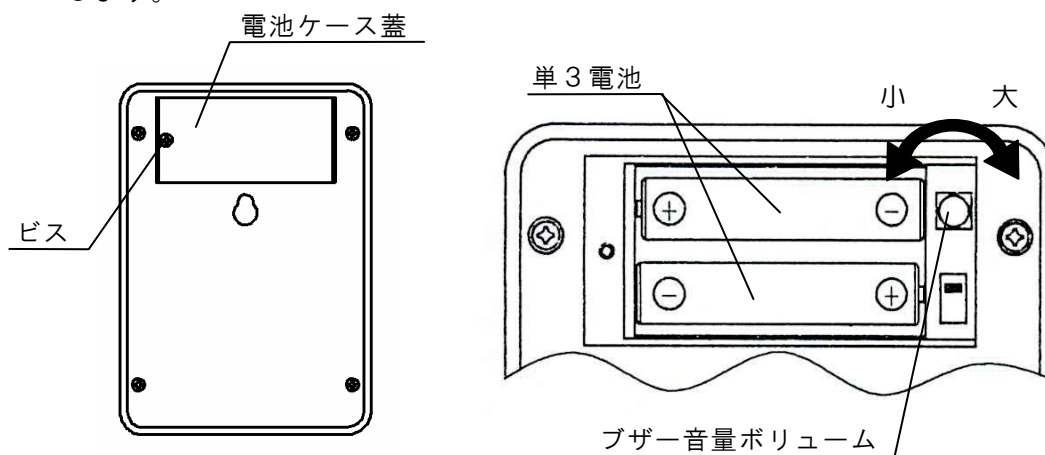
## 設定値の変更

トレーニング中は変更できません。トレーニング中止してから基本操作をします。

## バッテリーチェッカー機能

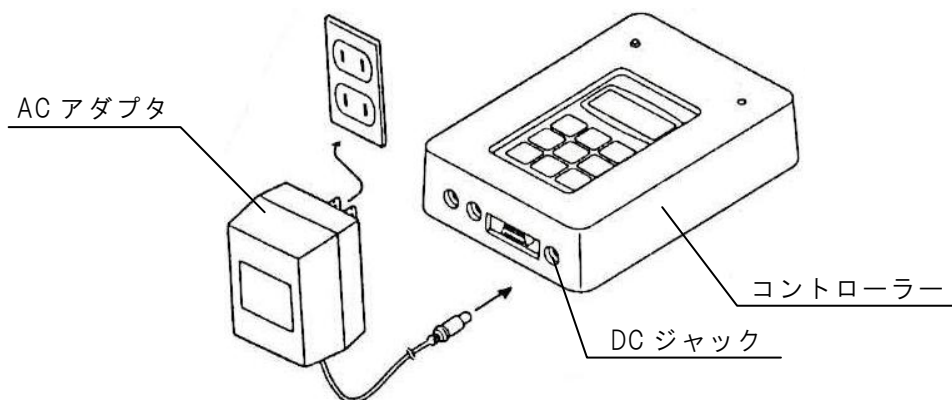
電池電圧が DC2.5V 以下になると「BATT」が表示さます。電池を交換してください。

## 電池交換

コントローラー裏面のビスを外し、電池ケース蓋を取ります。単３電池を２本交換します。

## ブザー音量の調節

コントローラー裏面のビスを外し、電池ケース蓋を取ります。ブザー音量ボリュームを大きくする場合は時計方向に回し、小さくする場合は半時計方向に回します。

## AC アダプタの接続

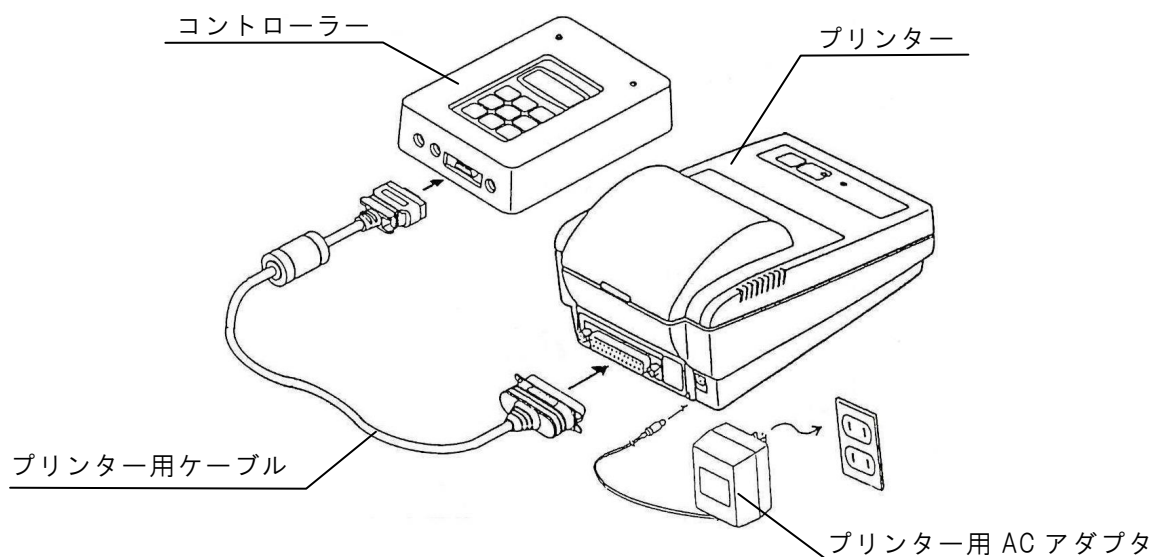
AC アダプタの出力プラグをコントローラー底面の DC ジャックに差し込みます。

**⚠注意　他の AC アダプタと間違えないように注意**

## プリンターセットについて　:SOT-101（オプション）

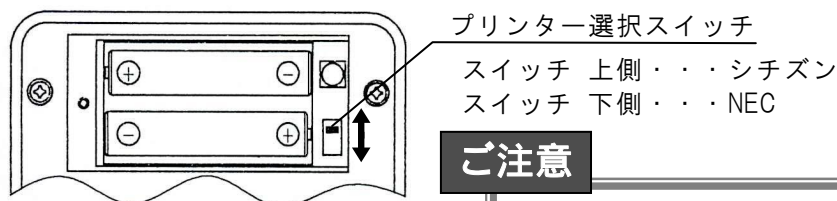
トレーニングの測定結果をプリントできます。

### プリンターの接続

① プリンターの電源が切れていることを確認します。
② 付属のプリンターケーブルをプリンターとコントローラーにしっかり差し込みます。
③ プリンター用の AC アダプタのプラグをプリンターとコンセントに差し込みます。

**注意　コントローラーの AC アダプタと間違えないように注意**

### プリンターの機種選択

プリンターはシチズン IDP 型専用ですが、プリンター機種選択スイッチにより以下の機種は使用できます。　　NEC　PC-201/80LA ，PC-PR201/65A，PC-PR201G

プリンター選択スイッチ
スイッチ　上側・・・シチズン
スイッチ　下側・・・NEC

**ご注意**
上記以外の機種では使用できない場合があります。

### プリンターの操作

① プリンターの電源スイッチを入れます。
② SEL スイッチを押すと SEL ランプが点灯します。
③ プリンター使用後は電源スイッチを切ります。

| | |
|---|---|
| ID No. | ________ |
| ヒヅケ | ________ |
| シメイ | ________ |
| フ　カ | ________ |
| キョリ | ________ |
| カクド | ________ |
| コメント | ________ |
| セッテイチ | 010 カイ |
| | 009 ビョウ |
| ソクテイチ | 010 カイ |
| | ＊009 ビョウ |
| ピッチ | 10/1 プン |

設定値に到達した値は＊印がつきます

P00 及び SSS のときは＊印がつきます

プリントアウト 例

## ❊お手入れの仕方

- 本体やスイッチなどについた汗や汚れはすぐに乾拭きしてください。
- 汚れのひどい場合は水拭き、または中性洗剤を使用してください。ベンジン・シンナーなど揮発性・可燃性のものは使用しないでください。

## ❊機器の保守・点検について

- 本製品をご使用する際は、機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

### 始業点検項目

| 区分 | 点検内容 | 点検方法 |
|---|---|---|
| 外観 | 周囲の障害物の有無 | 目視 |
| | 本体の安定性 | 水平な面に置かれ、全てのアジャスターが床に着き、安定していることを確認 |
| | 各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落 | 目視<br>または、スパナ等による確認 |
| | 部品の汚れ、損傷 | 目視 |
| 機能 | 固定部のロック<br>(レール角度ロックレバー、重り調節ピン、重り調節ロックレバー、始点調節ストッパー) | 各部がロックされていること、固定が十分であることを確認 |
| | レール高さ調節のガススプリングの状態 | レールの昇降がスムースであること、固定が十分であることを確認 |
| | 把持部、重錘の動き | 動きがスムースであることを確認 |

## ❊保証とアフターサービス

### 保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。

保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合、本体フレームは 5 年間、それ以外は 1 年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

### 修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名　：　*SOT-100*

  お買い上げ年月：　　年　　月

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号

- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

### 耐用期間

10 年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

### 損耗品

（使用により、磨耗･劣化･変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が約２年のもの。

  把持部ベルト

- 正常な使用において、交換の目安が約３年のもの。

  ガススプリング

**点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。**

### 保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後 10 年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

## ❊仕 様

**リニアエクササイザー　　　　　ＳＯＴ－１００**

| 項目 | | 仕様 |
|---|---|---|
| 外形寸法 | | 1115(L)×900(W)×820～968(H)mm |
| 質　量 | | 60 kg |
| 材　質 | フレーム | スチール製，メラミン塗装仕上げ |
| | レール | ステンレス製 |
| | 重　錘 | スチール製，メラミン塗装仕上げ |
| | ハンドルＡ,Ｂ | ナイロン製 |
| | 把持部カバー | プラスチック製 |
| | 把持部ベルト | ナイロン製 |
| 電　源 | | DC 3V(単 3 電池×2 個)／AC 100V(AC アダプタ) |
| 電源入力 | | 40mA／20VA |
| レール傾斜角度 | | 0°～90° |
| レール高さ | | 735～883 mm（把持中心部） |
| スライドストローク | | 最大 570 mm |
| 重り枚数 | 0.5 kg | 2 枚 |
| | 1.0 kg | 5 枚 |
| | 合計 | 7 枚 |
| 重り合計質量 | | 6 kg |
| 付属品 | | 測定表示コントローラー<br>把持部 A　１個（ハンドル A‥2 個、B‥2 個）<br>把持部 B　１個（ハンドル A‥2 個、ベルト‥2 個） |

**プリンターセット（オプション）　ＳＯＴ－１０１**

| 項目 | 仕様 |
|---|---|
| 外形寸法 | 106(W)×181(D)×88(H)mm |
| 電　源 | AC 100V |
| 電源入力 | 4VA |

注．都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。